



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: ANA MARIA GONZALEZ ROBLERO

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERSONALIDAD SALUDABLE

PARCIAL: II

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 6°

INTELIGENCIA EMOCIONAL

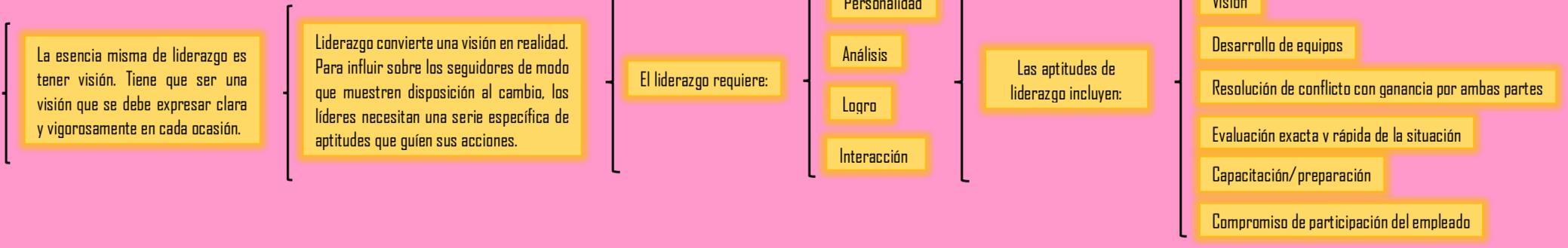
CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



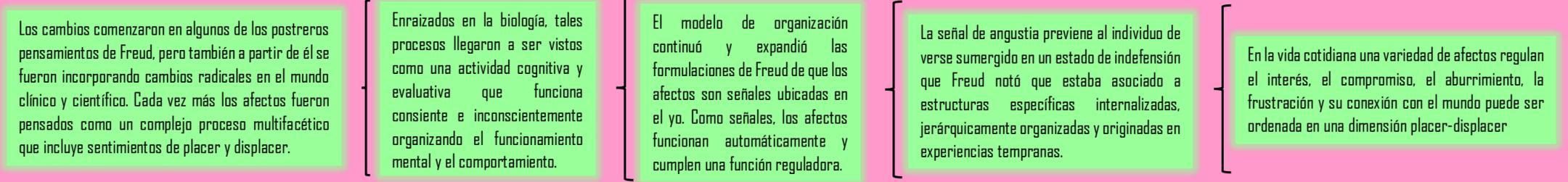
COMUNICACIÓN EMOCIONAL



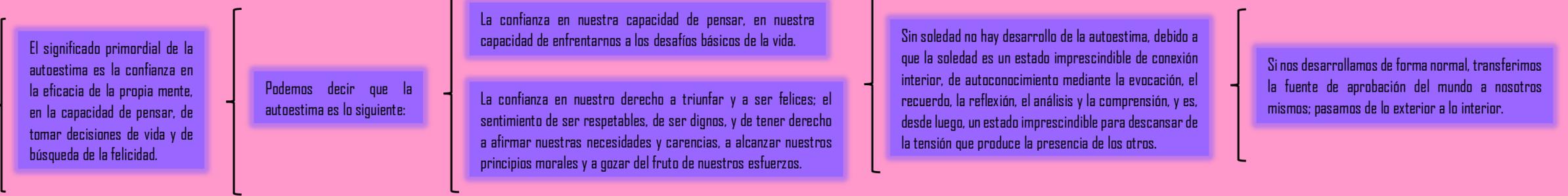
LIDERAZGO



AFECTOS



AUTOESTIMA



INTELIGENCIA EMOCIONAL

RESPECTO A SI MISMO

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional. Más aún, el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

El respeto a uno mismo necesariamente nos ubica, como personas, en lo que tenemos de más profundo, en nuestro centro, de donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros. Nos lleva a estar en conexión con lo que es verdaderamente valioso de nosotros mismos y de los demás.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito
- Integridad personal.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad".

Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

Diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte

PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA.

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo.

¿Cómo es una personalidad saludable?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable.

AMOR

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. Y aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

El amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

El amor activa hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina.

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro

La alquimia del amor y la lujuria, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo.

GENITALIDAD

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad. Confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

EROTISMO

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo.

Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos. Para Freud, la civilización se asienta en vínculos libidinales entre los individuos que se extraen a la sexualidad, pues ni la necesidad por sí sola ni las ventajas de la comunidad de trabajo bastarían para mantenerlos unidos.

Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura: sublimación para la que las mujeres están escasamente dotadas.

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena.

El método de análisis que propone para abordar la problemática de la sexualidad supone, fundamentalmente, un punto de vista discursivo dirigido a abordar las modificaciones en las relaciones de poder y saber, en un período histórico

DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico.

Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo.

Simplemente hay que quitar todas esas cosas negativas, y comenzar a aceptarnos tal cual somos, de no ser así podemos llegar al fracaso, a no poder ver lo hermoso de nuestro yo interno. Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos, la personalidad está compuesta de un conjunto de características que funcionan de una manera coherente.

La trascendencia puede darse hoy por hoy, a cada segundo, si sabes desechar toda la basura que llevamos dentro, todo eso que no deja disfrutar tu mundo y tu universo.

TRASCENDENCIA HUMANA

La trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas.

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones. La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado.

La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar. Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no.

La etapa de trascendencia de la humanidad se puede comparar a la etapa de la muerte de un ser humano: momento en el que tiene que enfrentar una realidad totalmente nueva y distinta y aceptarla, además de prepararse para la etapa de despedirse de su pasado con la mayor satisfacción posible.

CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

No es tarea fácil reconocer a un trascendental, aunque los trascendentales tienen la tendencia a "atraerse" mutuamente. En lo general, los Trascendentales son personas soñadoras, que se adaptan a la Realidad pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

Lo más difícil para un Trascendental, cuyo poder es "hacer realidad sus sueños", es justamente descubrir cuál es su sueño. Los Trascendentales tienden a sentirse aislados del mundo común, por lo que su primer acercamiento a un sueño es "ser como los demás".

Existen Trascendentales que creen tan fuerte en este sueño que logran cumplirlo usando su poder para perderlo. Para el resto de los Trascendentales es un proceso que no tiene una duración promedio. Puede haberse descubierto desde su niñez o no ser hallado durante toda su vida.